焦虑情绪的阅读疗法实证研究*

——以高校女职工育儿焦虑为例

■ 林佳瑜
广东工业大学图书馆 广州 510006

摘要：［目的/意义］高校女职工是职场女性的部分缩影，职场女性身兼母亲的角色，意味着大部分女职工在承担工作的同时还承载着孕育生命和教育小孩的使命，承受更多育儿责任和压力，需要面临和处理各类情绪的困扰，其中焦虑情绪和育儿焦虑在她们身上尤为突出。［方法/过程］以育儿焦虑为切入点，初步选取有育儿焦虑的高校女职工，对备选对象使用艾森克情绪稳定性测验作为干预前情绪状况的评定方法，进而确定阅读疗法的相关实验对象，通过设计有针对性的阅读方案，分三个阶段逐步深入展开阅读治疗，辅以各种媒介和方式对实验对象进行全程指导和干预，最后再次通过调查问卷和艾森克情绪稳定性测验评估实验对象的阅读疗效。［结果/结论］检测结果显示，此次阅读疗法是有较好疗效的；焦虑情绪的阅读疗法，需找准切入点，对症下书，治标治本结合，书籍配伍，有主有次，逐步深入阅读治疗。

关键词：焦虑情绪　高校女职工　育儿焦虑　阅读疗法　艾森克情绪稳定测试
分类号：G252.17
DOI：10.13266/j.issn.0252－3116.2019.12.008

1 引言

国内有关阅读疗法[1－2]的实证研究主要集中针对在校大学生[3－4]或青少年学生[5－7]，关于其他群体如高校青年教工、中年教工、老年职工等的实证研究较少，而有关高校女职工育儿焦虑的阅读疗法实证研究在国内还未见公开文献报道。高校女职工是职场女性的部分缩影，职场女性身兼母亲的角色，意味着大部分女职工在承担工作的同时还承载着孕育生命和教育小孩的使命，承受更多育儿责任和压力，需要面临和处理各类情绪的困扰，其中焦虑情绪和育儿焦虑在她们身上尤为突出。国内的几份相关的调查报告中也表明了这点，如，2017年5月，UC大数据发布国内首份《中国母亲“焦虑指数”报告》[8]，报告显示，母亲焦虑指数排名前十的城市均为一二线城市，在年龄分布上，80后母亲是最焦虑人群，随后是90后与70后母亲，排在母亲焦虑的前三个问题分别是小孩教育、小孩健康、夫妻家庭关系。另外，2017年12月份，浙江大学医学院精神卫生中心（杭州市第七人民医院）针对都市人群的压力来源等问题发出了5万份调查问卷，并进行了大数据统计和分析，结果显示，孩子教育引发女性焦虑情绪的案例不在少数，其中，孩子成绩和担心教育方法不够好是困扰女性最严重的两个问题之一[9]。仅2017年，因为焦虑及相关问题到该院就诊的患者即高达三、四万人次，该院为此先后开设了焦虑障碍专科门诊和焦虑障碍病房，且很多到该院睡眠中心治疗失眠的患者也是因为焦虑。同时，2017年另一份针对北上广深共2万位中国职场女性进行问卷调研的《职业女性健康状况白皮书》显示，75%的职场女性处于亚健康状态，九大亚健康状态更成了职场人士的通病，如记忆力下降、睡眠差、疲倦多、颈椎疼痛等[10]，而中年职场女性则由于生理、年龄、孩子、家庭、工作等因素的影响，承担着更大的精神压力，在工作和生活双重快节奏的压力下，中年职场女性面临的情绪亚健康问题亟待女性自身和社会重视。

鉴于对外界调研资料的感触，同时参考了国内外

* 本文系广东省教科文卫工会项目“阅读疗法对高校女职工情绪亚健康的研究”（项目编号：2018jkwwgh029）和广州市哲学社会科学发展“十三五”规划2018年度项目“基于阅读疗法的职场女性情绪亚健康的研究——以广州高校女职工为研究样本”（项目编号：2018GZGJ46）研究成果之一。
作者简介：林佳瑜（ORCID：0000－0002－9262－8027），副研究馆员，硕士，E-mail：jy2345678@163.com。
收稿日期：2018－11－01　修回日期：2019－02－16　本文起止页码：59－65　本文责任编辑：易飞

阅读疗法的相关信息,在心理咨询师的建议下,笔者尝试将缓解甚至克服焦虑情绪的阅读传递给更多的父母。焦虑的问题有很多,为能够针对性地治疗,必须找到对应的突破口"对症下书",以达到更好的治疗效果。本研究有针对性地筛选有育儿焦虑的高校女职工为实验对象,以育儿焦虑为问题的切入点,展开阅读疗法研究,深入探讨治疗和缓解中年女性的焦虑情绪。期望通过本次实证研究推广大众阅读,帮助更多陷于情绪亚健康的女性群体。

2 研究思路和方法

为更好地践行本次的阅读疗法,笔者前期做了大量的准备工作,并成立了课题组,参考和借鉴国内外阅读疗法研究的资料和方案,结合相关心理咨询师和专家的建议,设计了此次阅读疗法实证研究的总体思路和方法如下:

(1)设计"高校女职工育儿焦虑"调查问卷,对广东省内的部分高校女职工进行调研,初步选取有育儿焦虑的女职工;对备选对象使用艾森克情绪稳定性测验作为干预前情绪状况的评定方法,进而选取和确定阅读疗法的研究样本。

(2)实验对象属于上有老下有小的中年职场女性,受各个实验对象的地理位置和时间的限制,整个阅读疗法的指导和干预都是通过在线互动进行,为了方便传送资料,我们建立了 qq 群和微信群,同时配合个案访谈、qq 语音、微信语音、电子邮件、电话等方式,辅助以视频、音乐、图片等方式对实验对象进行全程指导和干预,并按阶段给实验对象评分。

(3)针对实验对象的情况,此次阅读疗法分三个阶段,每个阶段的阅读都有不同的要求(详见第4节),其中进入阶段二和阶段三的阅读治疗时,要求实验对象除了阅读和写心得体会外,还必须根据书本的指导做相应的各种训练,并记录自身的实践效果,采用书上的指导,付诸行动与孩子或他人沟通,并通过各种方式强化且坚定地训练自己的言行和思维。对个别阅读时间不稳定或视力容易疲劳的实验对象,辅以课题组录制的音频或 APP 听书。

(4)最后,再次使用"高校女职工育儿焦虑"调查问卷和艾森克情绪稳定性测验作为干预后判断效果的评定方法,对干预前后的阅读结果的总均分和各因子得分进行比较,对实证结果进行数据分析和总结,采用单组前后比较法,不设对照组,比较前后测试结果,确定阅读治疗效果。

有必要解释一下,为何采用艾森克情绪稳定性测验而不是焦虑量表测试,因课题前期笔者通过对自身经历和身边案例的梳理发现,育儿焦虑很多情况下仅仅是焦虑的表象,自身看待和处理问题的认知角度或思维方式才是焦虑产生的关键所在,同时与心理咨询师探讨也发现,焦虑情绪并不代表已经患上焦虑症,而焦虑量表仅能用于焦虑症的诊断及程度划分,对自诉为焦虑的实验对象的其他心理状况则无法检测,而干扰中年女性的情绪可能是多方面的,焦虑背后可能还伴随更深层次的其他情绪在干扰她们。因此,在参考国外有关焦虑阅读疗法研究的基础上[11-13],本课题确定采用艾森克情绪稳定性测验。艾森克情绪稳定性测验是由英国伦敦大学的心理学教授艾森克设计[14-15],可分别从自卑感、抑郁性、焦虑、强迫症、依赖性、疑心观念和负罪感等7个方面来综合评估参与者当前的心理健康状况[14],适合本研究有关中年女性心理状况的检测,有针对性地找到伴随焦虑的其他的干扰情绪,辅助一起治疗,对治愈焦虑的效果会更佳。

3 实验对象的筛选

3.1 筛选实验对象的调研问卷及结果

课题组在咨询相关心理咨询师和教育专家的情况下,设计了"高校女职工育儿焦虑"调查问卷,用于初步选取本课题的实验对象,评估方法为:排除问卷中的第1、2和24题,其余的各个问题中只要调研者有超过7题选择答案"是",即初步认为其处于育儿焦虑的状态。

在线上和线下同时发布该调查问卷,最终,共收到有效答卷128份,在答卷中,实验对象对于第24题"愿意参加阅读疗法,缓解育儿焦虑"勾选了"同意"的,将进入关于阅读疗法时间、过程、要求等的调查;勾选了"不同意"的,本张答卷就作答完毕了。经过统计,发现有47位调研对象是处于育儿的焦虑状态,而这47位调研对象中有41位勾选了愿意参加阅读疗法。但在接下来有关阅读疗法的可支配时间、精力、身体状况、环境等因素的调查中,41位备选对象只有22位较为符合本课题的阅读疗法方案的要求,其他调研对象由于时间、精力、身体、环境等各种因素影响,暂不适合长时间参与本次的阅读疗法。调查结果部分显示见表1。

3.2 艾森克情绪稳定性测验的结果

对22位初步筛选的对象进行艾森克情绪稳定性

表 1　“高校女职工育儿焦虑”调查问卷调研结果

问题	结果
1. 年龄	33 岁以上
2. 小孩的目前的年龄段	5－12 岁
3. 认为自己最近正处于育儿焦虑情绪中	63 人
4. 给小孩在校外报兴趣班超过两个	86 人
5. 感觉是受了身边的朋友或同事等的影响才将小孩送去上兴趣班的	66 人
6. 大部分时间花在陪伴小孩外出参加兴趣班或培训班	68 人,其中男孩占 56 人
7. 经常陪伴作业或比较关注小孩做作业	81 人
8. 经常吼叫、怒骂小孩或与小孩冷战	38 人
9. 有过打小孩的经历	79 人
10. 会将自己的小孩和别人的小孩做对比	87 人
11. 看到自己的小孩不如别人家的小孩会焦急或焦虑	52 人
12. 为了陪伴孩子成长或学习的需要,自己可以不去工作,专职陪护	16 人
13. 认为自己的唠叨或忧虑都是因为太爱小孩	39 人
14. 给小孩制定了详细时间安排,并要求小孩执行	25 人
15. 不能忍受小孩不听话或顶嘴	36 人
16. 对于小孩的学习成绩或成长过程中其他问题持续无法达到自己的预期,会觉得慌乱或者没面子	22 人
17. 最近有因为小孩的问题而感到无助或失眠	25 人
18. 最近有入睡困难或失眠或早醒	31 人
19. 感觉和小孩的关系很紧张,无法较好沟通	14 人
20. 对小孩很失望,无法达到自己的预期	7 人
21. 因小孩或家人的问题时无助地痛哭过	8 人
22. 认为自己目前的状态是身心俱疲,想放弃管教孩子,但是不甘心	12 人
23. 认为自己因为长期看护小孩或者各种其他困扰而时常感觉思维不灵敏,头痛,胸闷,沮丧等	32 人
24. 愿意参加阅读疗法,缓解育儿焦虑	88 人

测验,结果如表 2 所示。通过表 2 可以发现,共有 15 位调研对象呈显性焦虑状态,分别是 3 人轻度,9 人中度,3 人重度。此外,有 7 位调研对象的焦虑情绪没有检测为显性,而主要为其他的情绪,如抑郁、自卑、强迫、依赖、负罪、疑心等,详见表 2。从中可以发现,自诉为育儿焦虑的实验对象,背后还可能隐藏着自卑、抑郁或强迫的情绪状态,因而,在接下去的阅读疗法中,我们会有针对性地辅助治疗这些情绪状况。

因本次阅读疗法只针对焦虑情绪显性的调研对象,其余在艾森克情绪稳定性测验中焦虑情绪没有显性的调研对象则没有被选择进入此次的阅读疗法。而正如之前所预料,这 15 位有焦虑情绪的调研对象还伴随着其他的情绪亚健康,少则同时 2 个症状,多则同时 4 个症状,且症状程度有不少是中度或重度,详见表 3 的统计(15 位实验对象都未见负罪和疑心症状,因而表 3 未列入统计),为了更好地跟踪实验对象和整理相关数据,我们用英文字母编号代表相关的实验对象,“√”代表测试的结果。

4　阅读疗法的实施过程

4.1　阅读疗法书籍选配及原因

本次阅读疗法书籍的选择是参考了众多教育学和心理学书籍,并结合豆瓣读书等相关读书网络的推荐,在笔者自身和课题组人员阅读后,做出的书籍“配伍”选择,见表 4。

表 2　22 位实验对象的艾森克情绪稳定性测试结果

焦虑			抑郁			自卑			强迫			依赖			负罪			疑心		
轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度
3	9	3	8	8	1	8	13	0	10	6	1	4	1	1	2	1	0	1	0	0

表 3　15 位有焦虑情绪的实验对象艾森克情绪稳定性测试的具体情况

症状	焦虑			抑郁			自卑			强迫			依赖		
程度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度
人数	3	9	3	6	3	0	4	9	0	6	2	0	3	0	1
A	√						√								
B	√							√		√					
C	√			√				√					√		
D		√						√		√					
E		√					√			√					
F		√			√										
G		√		√				√					√		
H		√					√				√				
I		√						√		√					
J		√		√											
K		√		√				√		√					
L		√		√				√			√				
M			√		√		√								√
N			√		√			√					√		
O			√	√				√		√					

表 4　阅读疗法书籍选配组合

阶段一“药引”	阶段二“治标”	阶段三“治本”
《亲身经历教育中的焦虑情绪》（课题组自编的内部资料）	《正面管教》《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》	《天才儿童的悲剧》（必读）、《生命的重建》（必读）、《伯恩斯新情绪疗法》（必读）、《超越自卑》（辅助）、《走出强迫症：找回美丽的日子》（辅助）

因个人隐私的保护和对外人的戒备，大多数女职工不会轻易就敞开心扉与课题组交流，此外，她们对社会、对生活已经有了自己比较固定的思维和看法，需要她们在下班后照顾小孩或做完各种细碎的家务之余抽出时间进行阅读，并在这个短暂的时间内建立对阅读疗法的信心且根据书中的提示做相关的强度训练，这是有较高难度的。因而，课题组首先需要跨越的就是与调研对象建立彼此间的情感信任并提高其对阅读疗法的信心。这就需要有一副“药引”，以增强其他“主药”的疗效，起“向导”的作用。此“药引”就是课题组事先准备的《亲身经历教育中的焦虑情绪》，此资料是课题组自编，主要是源于笔者总结自身之前经历的焦虑状态和经过阅读疗法化解过程的心得体会，以及其他阅读疗法成果的案例，并附上近几年中国父母焦虑育儿的案例和后果及部分专家的指导意见等。此“药引”通过自身及调研的真实经历和现身说法增强调研对象对阅读疗法的信心，激发实验对象的共情心理，并反思其自身的教育观和行为，从而建立课题组与实验对象的感情链接。此“药引”要求快速“服下”，即短时间内完成阅读。鉴于调研对象的时间和地理位置都很难协调统一，不适合与课题组进行面对面的长时间交谈，因而该资料以电子版形式发给实验对象阅读，要求实验对象在较短时间内读完，思考自身的教育现状和孩子目前的情况，并写下心得体会。

阶段二和阶段三是“主药”，治标与治本的结合。

阶段二的书籍是紧随实验对象共鸣和反思后给出的具体出路和方法，强调从语言和行动的角度改变调研对象的教育方式和方法，缓解育儿焦虑。总共有 2 本书，分别是：①《正面管教》；②《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》。这两本是必读书籍，我们要求调研对象仔细阅读，并有针对性地改进自己对小孩的教育方法和沟通方式，根据书本的提示，列举自己在教育小孩时经常犯的一些错误，粘贴在家里显眼的位置，邀请孩子和其他家庭成员一起监督，反复强化练习自己的言行，使自己习惯性地去运用书中的教育方法和说话方式。

以上两本书籍给焦虑的父母指出了教育小孩的具体实践方法，但仅能治标，也即，实验对象尽管此时在育儿焦虑方面找到了具体化解的方法，但是，一旦脱离了这个主题，或主题发生变化转移，各种各样的焦虑依然会困扰他们，因而，需要为焦虑情绪找到“治本”的方法，这就是阶段三的书籍。

阶段三的书籍是焦虑的治本之道。强调从思想和认知的角度改变实验对象的思维模式和人生态度，化解情绪的困扰，建立自身良性循环的思维模式。这一阶段的阅读可以让实验对象正视自身思维的缺陷，找到各种焦虑的根源，从而训练和化解自身各种焦虑的干扰。根据实验对象的艾森克情绪稳定检测结果，课题组选取了如下几本书给实验对象阅读，分别是《天才儿童的悲剧》（必读）、《生命的重建》（必读）、《伯恩斯新情绪疗法》（必读）、《超越自卑》（辅助）、《走出强迫症：找回美丽的日子》（辅助）。阅读过程同样需要实验对象反复强化练习自己的言行举止和思考方式，使自己习惯性地运用书中的思维方法。

4.2　阅读疗法各个阶段的实践情况

4.2.1　阶段一“药引”的效果　通过快速阅读《亲身经历教育中的焦虑情绪》，15 位实验对象都有共鸣和反思，写下了较为深刻的心得体会，反思自身的教育观和行为，不少实验对象认为，通过资料的阅读，回忆了过往的行为：“发现讲的其实是自己的故事，在阅读中我心里的怒气慢慢消失，对小孩深深的愧疚不断增多”“说到心坎上了，往事历历在目，为自己曾经打骂他的行为充满了愧疚”。实验对象表示迫切希望进入阶段二的阅读，期望从接下来的阅读中寻找到解决的方法和途径。此“药引”建立起实验对象和课题组的情感链接，为接下去的阅读疗法实践打好了沟通和信任的基础，反馈结果如表 5 所示：

表 5　阶段一的阅读和学习效果

阶段一的书籍	效果
《亲身经历教育中的焦虑情绪》	15 人认为有效果；并迫切希望进入阶段二的阅读

作为阅读治疗，《亲身经历教育中的焦虑情绪》资料仅能作为药引，为接下来的阅读治疗提供导向，可引起实验对象强烈的共情和反思，但没有为焦虑的父母指出具体的出路和方法。

4.2.2　阶段二“治标”的效果　阶段二的书籍给焦虑的父母指出了教育小孩的具体实践方法，需要边阅读，边实践，不停地强化训练自己的语言和沟通技巧，阅读

效果的回访结果如表 6 所示:

表 6　阶段二书籍的阅读和学习效果

阶段二的书籍	效果
《正面管教》	12 人认为有效果
《如何说孩子才会听,怎么听孩子才肯说》	8 人认为有效果

经过阶段二的阅读和实践,有 14 位实验对象(实验对象 L 因为身体、工作和小孩生病等原因中途退出了阅读疗法)持续地写下了相关的读书笔记和实践改进的过程,两本必读书都收到了较好的效果。实验对象反馈:“与小孩的沟通得到改进,小孩的学习态度和生活态度也变得积极了”“ 亲子关系变得和善,焦虑得到缓解,有信心处理亲子关系”“找到了现成的方法处理小孩教育和成长的问题,不再像以前一样害怕彷徨。”

有多位实验对象表示,从书上获取了新的认知和方法,但要改变一个人表达生气和愤怒的惯用模式并不容易,知易行难,从书本到行动之间,他们经历了反复调整和训练的过程。“家里的墙壁上、床头前、饭桌旁等显眼的位置都贴上书本摘抄下来的具体指导和训练方法”“ 家人和小孩参与进来一起做监督和打分,不断从言语上和行动上克服不良的沟通方式”。经过书籍的指导和训练,有不少实验对象学会了书上所提及的“和善而坚定”的养育方式,明确“打骂只能带来短期的效果,长期反而有负面影响”,当因为小孩问题而生气和愤怒焦虑的时候,他们会按书上的方法“积极暂停”,然后再用“和善而坚定”的方法或运用“我感觉……因为……我希望……”等句式和孩子交流,从最开始的感觉笨拙到运用自如,获得家人和小孩较好的肯定,也获得了课题组较高的评分。

4.2.3　阶段三“治本”的效果　完成阶段三的阅读后,12 位实验对象(实验对象 D 和 N 因身体和家庭变故等原因中途退出了阅读疗法)表示:“感觉这是一个蜕变和成长的过程”“阅读过程中,渐渐发现身边的人和事都变得清晰,不再纷杂”“随着书籍深入到自己的内心和身体,思想获得解放,放下了过去的包袱,身体豁然变得轻松,因重新认识自己而流过很多次眼泪”。书籍的阅读和学习的结果回访如表 7 所示,《超越自卑》和《走出强迫症:找回美丽的日子》是针对前期艾森克情绪稳定测试中有自卑和强迫情绪的实验对象做个别辅助治疗的。

《伯恩斯新情绪疗法》是该阶段需要较多干预和指导的阅读书籍,因该书的学术语言表述较多,书本注重实践,需要阅读者有较好的耐心和相关的知识做铺垫。因而,需要安排实验对象先阅读《天才儿童的悲剧》和《生命的重建》,因这两本书篇幅不长,通俗易懂,案例翔实生动,容易深入实验对象的心灵,以这两本书为开端开启实验对象的心理铺垫和启蒙,为接下来阅读《伯恩斯新情绪疗法》奠定心理基础和治疗的依据,从而能较好地理解和吸收该书的内容。

表 7　阶段三书籍的阅读和学习效果回访

阶段三书籍	效果
《天才儿童的悲剧》(必读)	11 人认为有效果
《生命的重建》(必读)	12 人认为有效果
《伯恩斯新情绪疗法》(必读)	9 人认为有效果
《超越自卑》(10 人辅助阅读)	8 人认为有效果
《走出强迫症:找回美丽的日子》(6 人辅助阅读)	4 人认为有效果

《天才儿童的悲剧》可引导实验对象深入自己的童年生活,反思和抚触童年可能留下的创伤及其对成年后的思维和认知造成的负面影响,进而调整和学习为人父母的角色,从内心认同并自觉采取阶段二阅读书籍中获取的教育方法和沟通方式;《生命的重建》可以让实验对象根据自己的情况发现情绪和疾病背后隐藏的心理模式,从而进行自我调整。以上两本书要求在 3 周内完成阅读,可以让阅读者在短时间内以头脑风暴的形式调整自身的思维和认知。

《伯恩斯新情绪疗法》在以往的阅读疗法中多用于治疗抑郁和焦虑,但此书实际上不局限于对抑郁和焦虑情绪的治疗,还涉及内疚、紧张、羞愧、自卑、忧郁、悲伤、孤独、挫折等各种情绪的治疗方法,为各种不良情绪治疗指明了方向和实操方法,书中很多篇章的内容要求边阅读边拿笔做测试、做练习、做调整,随着自我练习和调整的深入,实验对象会逐渐谙习一些特别行之有效的理念和技巧,通过行动的改变内化到思维和认知的改变,进而改善自身的情绪。有部分实验对象反映《伯恩斯新情绪疗法》的语言比较难深入阅读,需要集中精神才能抓住书上表达的思想,较难在短时间内完成阅读,对此,我们建议阅读和 App 听书相结合,在听书的过程中,用笔记录其中感受强烈的字、词,并强化练习书上的指导方法,把听觉、视觉、触觉同时调动起来,以更好地帮助自身掌握书上指导的治疗方法。此书要求在 4 周内完成阅读,并汇报根据书上指导所做的练习次数和成效。

5　阅读疗法的最终情况测试结果

完成三阶段的阅读练习之后,课题组再次运用之前设计的“高校女职工育儿焦虑”调查问卷(见表 1,剔

除 1、2、24 题）和艾森克情绪稳定性测验对实验对象进行阅读后心理状况的评估。有 3 个实验对象（D、L、N）分别在阶段二和阶段三因为身体、工作或家庭等原因退出了实验，完整参加阅读疗法的实验对象共有 12 个，因而，最终的测试也是针对这 12 位实验对象进行。

5.1 “高校女职工育儿焦虑”调查问卷的回访结果

阅读前，所有被选实验对象的“高校女职工育儿焦虑”调查结果都是处于育儿焦虑状态，阅读后的调查结果显示只有 G 和 O 两位实验对象是处于育儿焦虑状态，其余的实验对象都不属于育儿焦虑状态的范围，也即，调查问卷的回访结果显示，此次的阅读疗法有效治疗率达到 83.3%。

5.2 艾森克情绪稳定性测试结果

为了进一步验证实验结果的可靠性，我们同时对实验对象进行了艾森克情绪稳定性测验。阅读疗法后，实验对象的艾森克情绪稳定性测验结果整理如表 8 所示：

表 8 阅读后的艾森克情绪稳定性测验结果

症状	焦虑			抑郁			自卑			强迫			依赖		
程度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度	轻度	中度	重度
人数	2	1	0	2	0	0	3	0	0	2	1	0	1	0	1
A															
B										√					
C							√								
E															
F				√											
G	√						√						√		
H											√				
I										√					
J															
K	√														
M				√											√
O		√					√								

从表 8 可见，各个实验对象的测试结果都较之前的测试结果（见表 3）发生很大的变化。阅读疗法后有焦虑症状者只有 3 个人，有效治疗率达到 75%，有显性症状的实验对象也从之前的中度或重度减为轻度或中度；伴随着焦虑症状的有效治疗，实验对象原有的抑郁、自卑、强迫、依赖等情绪症状也随之减少或减轻。

为了更直观地观察阅读前后的艾森克情绪稳定性测试，笔者整理这 12 位实验对象的前后测试结果，绘制成图 1。从图 1 的数据可以清晰地看出，此次的阅读疗法是有成效的，阅读后的焦虑情绪人数显著下降，其他伴随症状的人数也有了显著降低。为了从统计学的角度进一步验证此次阅读疗法的效果，我们采用统计软件 SPSS 对阅读前后的数据进行配对样本 T 检验，得出 P＝0.007 298。P 值是统计结果可信程度的指标，当 $0.01 \geq P \geq 0.001$ 则具有高度统计学意义，因而从统计学意义来讲，此次阅读疗法是有显著疗效的。

6 结论

此次阅读疗法是在参考和总结国内外阅读疗法的资料和方案基础上，结合身边的案例，在相关心理咨询师和专家的指导下进行的一次面向高校中年女职工的阅读疗法的实证研究，期间经历不断摸索和探讨，克服各种现实的困难，最终取得了较好的阅读效果。结论如下：

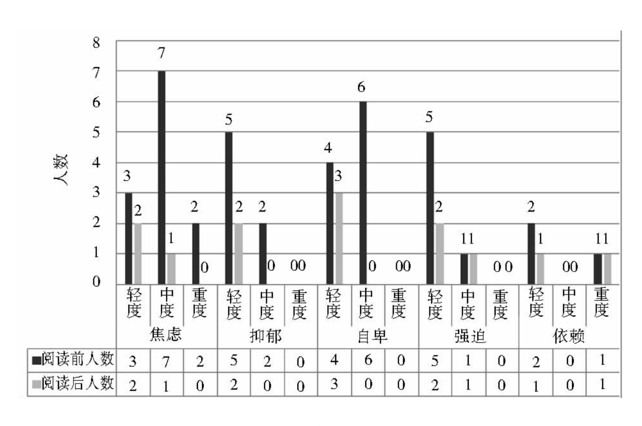


图 1 阅读前后艾森克情绪稳定性测验结果对比

（1）焦虑情绪的阅读疗法，需对焦虑情绪困扰问题进行深入评估和分类，找准显著的切入点，对症下书，逐步深入阅读治疗，同时，需针对性地找到伴随焦虑的其他干扰情绪，配以相关书籍辅助治疗，以达到最佳治疗效果。

（2）需通过相关资料或方法建立阅读者对即将进入的阅读疗法的信任和信心，也即“药引”，以增强“主药”书籍的疗效，进而深入评估实验对象，并根据对象的时间和身体情况，不断调整和匹配视觉阅读和音频听书或视频观影，并让其身体力行反复强化练习自身的言行举止和思维方式，以达到治疗的最佳效果。

(3)治标与治本结合,书籍配伍,有主有次,逐层诱导深入,以实现从思想和认知的角度改变实验对象的思维模式和人生态度,建立自身良性循环的思维模式,为焦虑情绪找"治本"的方法。

此次实证研究受样本和其他条件等限制,仍需后续不断研究完善,也需结合更多心理学或其他学科的研究成果深入持续调研,在如何深入评估和分类焦虑情绪以及焦虑情绪与其他情绪之间的阅读疗法的相互作用等问题方面,仍需进一步揭示;同时,如何规划实验对象极其紧张的阅读时间,如何深入了解和评估调研对象,如何设计深度的阅读方案以及匹配不同的阅读媒介或其他辅助的方式等,都值得进一步探讨和研究,进而为不同群体的阅读疗法[16]提供更多可借鉴的方案。

参考文献:

[1] 王波. 阅读疗法[M]. 北京:海洋出版社,2014.
[2] 邱鸿钟. 艺术心理治疗理论和实践[M]. 广州:暨南大学出版社,2010.
[3] 宫梅玲,徐海军,雷菊霞,等. 童年创伤引发的抑郁障碍阅读疗法书方分析及配伍[J]. 大学图书馆学报,2017,35(3):36 – 45.
[4] 宫梅玲,于学美,冀宝苹,等. 失恋引发的大学生抑郁障碍阅读疗法书方分析及配伍[J]. 大学图书馆学报,2016,34(2):80 – 88.
[5] 杨浩. 高中生学业情绪的干预研究[D]. 南昌:南昌大学,2017.
[6] 王冰. 阅读疗法视野下的励志阅读对高一学生情绪智力的影响研究[D]. 天津:天津师范大学,2013.
[7] 刘斌志. 论阅读疗法在震后灾区青少年心理重建中的运用[J]. 图书馆,2014(5):102 – 106.
[8] 人民网. 中国妈妈"焦虑指数"报告 80 后妈妈成最焦虑人群[EB/OL]. [2018 – 10 – 14]. http://bj.people.com.cn/n2/2017/0514/c82840-30178380.html.
[9] 搜狐网. 你累了么? 五万份调查,16 条结论,你中了几条?[EB/OL]. [2018 – 10 – 28]. http://www.sohu.com/a/213297295_456096.
[10] 网易新闻. 职业女性健康状况白皮书发布:75% 处于亚健康[EB/OL]. [2018 – 10 – 25]. http://news.163.com/17/0425/15/CISJ7Q2300018AOP.html.
[11] HAZLETT-STEVENS H, OREN Y. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction bibliotherapy: a preliminary randomized controlled trial[J]. Journal of clinical psychology,2017,73(6): 626 – 637.
[12] SHARMA V, SOOD A, PRASAD K. Bibliotherapy to decrease stress and anxiety and increase resilience and mindfulness: a pilot trial[J]. Explore the journal of science and healing,2014,10(4): 248 – 252.
[13] REEVES T. A controlled study of assisted bibliotherapy: an assisted self-help treatment for mild to moderate stress and anxiety[J]. Journal of psychiatric & mental health nursing,2010,17 (2):184 – 190.
[14] 车文博. 心理咨询大百科全书[M]. 杭州:浙江科学技术出版社,2001.
[15] 525 心理网. 艾森克情绪稳定性测验[EB/OL]. [2018 – 10 – 08]. https://www.psy525.cn/ceshi/84361.html.
[16] 张立频. 针对警察职业压力的阅读疗法干预研究[J]. 图书情报工作,2014,58(S2):133 – 135.

An Empirical Study of Anxiety in Reading Therapy

Lin Jiayu
Guangdong University of Technology Library, Guangzhou 510006

Abstract: [**Purpose/significance**] Women workers in colleges and universities are part of the epitome of women in the workplace. Women in the workplace are also mothers, which means that most women workers bear the mission of nurturing life and educating children while undertaking their jobs. They bear more responsibilities and pressures of parenting, and need to face and deal with various emotional distress, especially anxiety and parenting anxiety. [**Method/process**] This topic took parenting anxiety as the starting point of research, and preliminarily chose and evaluated female college workers with parenting anxiety. The Eysenck mood stability test was used as an evaluation method for the emotional state before intervention then select and determine the experimental object of bibliotherapy. Through the targeted design of reading programs, three stages of in-depth induction of reading therapy were carried out, supplemented by a variety of media and means to guide and intervene in the whole process. [**Result/conclusion**] The test results showed that the reading therapy has a significant effect. Reading therapy for anxiety needs to find out the starting point of symptoms and prescribe the right medicine for the symptoms. Combining the treatment of symptoms with the treatment of root causes, books are compatible with each other, and gradually go deep into reading therapy.

Keywords: anxiety female college workers parenting anxiety reading therapy (bibliotherapy) Eysenck emotional stability test